

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr



Einem frischgebackenen Vater bringt das Baby nicht nur Freuden. Denn mit dem noch unbekanntem Leben zu dritt verändert sich die Partnerschaft. Jedoch scheinen traditionelle Rollenbilder erst langsam aufzubrechen.

TEXT: JÜRIG LENDENMANN

Noch vor vierzig Jahren war der Arzt in der Regel der einzige Mann, der bei der Geburt eines Kindes anwesend sein durfte. Längst gelten solche Einschränkungen in den Spitälern nicht mehr. Heute nehmen viele werdende Väter die Möglichkeit wahr, bei der Entbindung ihres Kindes dabei zu sein. Für die Vater-Kind-Bindung sei dies enorm wichtig, so Manuela Hufnagel in ihrer Studienarbeit. Denn das Erlebnis der Geburt biete dem Vater Gelegenheit, «seine Gefühle zu aktivieren, die Eltern spezifisch mit ihrem Kind verbinden».

Glücksgefühle und Hindernisse

Die Geburt eines Kindes ist auch für Väter ein prägendes Ereignis, das meist von überwältigenden Glücksgefühlen

begleitet wird. Bei der Mehrheit der Väter löst auch sie einen Energieschub aus, wie eine Umfrage (Forsa) bei über 500 Männern ergab.

Die positiven Vatergefühle helfen in der Regel, den vermehrten Stress zu bewältigen, den der Wechsel von der Diade zur Triade – vom Paar-Sein zum Leben zu dritt – mit sich bringt. Denn mit der Geburt mehren sich die Aufgaben und Verpflichtungen.

Mickrige Auszeiten für Väter

Allerdings: Für moderne Väter, die sich bei der Betreuung des Kindes engagieren wollen, ist das Klima zurzeit noch frostig. «Die Schweiz ist punkto Elternzeit das Schlusslicht unter den OECD-Ländern», kommt die Eidgenössische

Koordinationskommission für Familienfragen EKFF anhand ihrer neuesten Analyse zum Schluss ... und plädiert für eine 38-wöchige Elternzeit. Zur Erinnerung: Erst 2005 wurde in der Schweiz der bezahlte Mutterschaftsurlaub eingeführt: Mit 14 Wochen hinkt er anderen europäischen Staaten hinterher.

Die Anzahl bezahlter Vätertage lässt sich meist an einer Hand abzählen. Nur vereinzelte Grossunternehmen offerieren deutlich mehr. Spitzenreiter sind Novartis mit 70, Johnson & Johnson mit 40 und Procter & Gamble mit 40 bezahlten Vätertagen. Angebote von Firmen, unbezahlte Auszeiten zu nehmen, werden (noch) kaum genutzt. Grund dafür dürfte nicht nur finanzieller Druck sein, sondern auch die Angst der Männer, bei

✦ Je engagierter Väter bei der Kinderbetreuung mithelfen, desto mehr Zeit dafür müssen sie in einem anderen Lebensbereich «stehlen».

ihren Arbeitskollegen als «Weicheier» angesehen zu werden. Änderungen der Rollenbilder brauchen ihre Zeit.

Der Umschwung steht noch bevor

Auch bei ihrem Engagement im Haushalt besteht für die Männer noch Nachholbedarf: «In fast zwei Dritteln der Paarhaushalte wird die Hausarbeit hauptsächlich von der Frau erledigt», so 2017 das Bundesamt für Statistik BFS. Größere Veränderungen in Bezug auf das Erwerbsleben scheinen vor allem die Frauen zu betreffen, wie aus den Analysen des BFS hervorgeht: «Der Anteil der nicht erwerbstätigen Mütter ist seit 1992 deutlich gesunken. Der Anteil der Mütter mit hohen Teilzeitpensen ist in den letzten Jahren signifikant gestiegen. Die hohe Teilzeitbeschäftigung ist unabhängig vom Migrationsstatus der Mütter die häufigste Erwerbssituation geworden.»

Bei den Vätern hingegen scheint sich in den letzten 25 Jahren nicht viel bewegt zu haben. «Väter sind gegenüber 1992 etwas seltener vollzeiterwerbend und leicht häufiger teilzeiterwerbend», fasst das BFS zusammen. «Insgesamt arbeitet gut jeder zehnte erwerbstätige Mann Teilzeit.» Wobei es sich bei dieser Minderheit vorwiegend um Männer in gut bezahlten Berufen und/oder mit Partnerinnen in ähnlichen Arbeitsverhältnissen handeln dürfte.

«Patchwork-Väter haben ein um über 50% gesteigertes Risiko für Depressionen.»

So oder so: Heranwachsende Kinder könnten davon profitieren, wenn mehr Väter Teilzeit arbeiten würden. Denn Studien zeigten: Beteiligen sich Väter stärker an der Betreuung in der frühen Kindheit, wirkt sich dies positiv auf die kognitive wie emotionale Entwicklung der Kinder aus und beeinflusst ebenso die schulischen Leistungen. Zudem stärkt eine Vaterzeit von acht Wochen langfristig die Vater-Kind-Beziehung.

Postpartale Depression

Bei Vätern kommt es nach Geburt des Kindes zu einer Änderung des Hormonhaushalts: Der Testosteronspiegel sinkt – und zwar umso mehr, je mehr sie sich an der Kinderbetreuung beteiligen. Der veränderte Hormonhaushalt kann er-

wünschte wie unerwünschte Wirkungen zeigen: Zum einen scheint ein niedriger Testosteronspiegel der Gesundheit förderlich zu sein, wie ein Vergleich mit kinderlosen Männern zeigte. Zum anderen kann der geänderte Hormonhaushalt einen (kurzen) Babyblues auslösen.

Bei rund 10 Prozent der Väter sind die Auswirkungen auf die Stimmungslage gravierender: Die Betroffenen stürzen in eine postpartale (von lat. post = nach, partus = Entbindung) Depression. Im Gegensatz zur Wochenbettdepression der Frauen setzen die Symptome bei Männern später ein. Und sie seien anders, sagt die Gesundheitspsychologin Sara Rosenquist: Während Frauen oft traurig seien, würden Männer wütend, gewalttätig oder sie fühlten sich sozial isoliert.

Im Vergleich zu Männern in einer konventionellen Familie haben Patchwork-Väter ein um über 50% gesteigertes Risiko für Depressionen. Denn sie werden überfordert von den vielen Rollen, die sie in einer Patchwork-Familie einnehmen wollen.

Tipps für die Partnerschaft zu dritt

Ein Kind verändert eine Partnerschaft. Damit der Wandel vom Paarleben zum Eltern-Sein so harmonisch wie möglich verläuft, sollten die Ehepartner einander ihre Erwartungen an die Elternschaft möglichst früh anvertrauen. Und versuchen, voraussehbare Konflikte zu entschärfen, was bedeutet, Probleme baldmöglichst anzusprechen.

Einige hilfreiche Grundregeln für eine erfolgreiche Partnerschaft trotz Elternschaft hat das Bundesministerium für Gesundheit und Frauen in Wien formuliert:

- Planen Sie bereits vor der Geburt Zeit als Paar ein.
- Suchen Sie gemeinsam Personen aus, von denen Sie in der Anfangsphase unterstützt werden können.
- Sprechen Sie Probleme so bald wie möglich an.
- Unternehmen Sie regelmässig etwas zu zweit – auch wenn es nur für kurze Zeit ist.
- Finden Sie neue Wege, Zuneigung und Intimität zu leben.
- Überlegen Sie sich gemeinsame Projekte und setzen Sie sich gemeinsame Ziele. 📌